

Asma y contaminación del aire

Salud y vida diaria

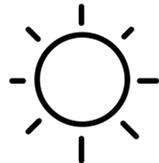
¿Sabías?

- 26 millones de personas en los Estados Unidos tienen asma
- 6 millones de niños en EE.UU. tienen asma
- La disminución de los niveles de contaminación en el sur de California entre 1990 y 1999 ahorró \$220 millones.

Fuentes exteriores que desencadenan el **asma**

Clima

- Verano caluroso
- Días frescos de invierno
- Días ventosos

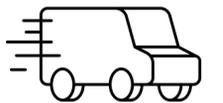


Partículas y polvo

- Incendios forestales
- Quema agrícola
- Polvo de playa



Otras fuentes de contaminación



- Camiones, ferrocarriles, almacenes.
- Los niños que viven más cerca de una calle muy transitada tienen casi 2 veces más probabilidades de desarrollar asma que los niños que viven más lejos de una calle muy transitada.

Contaminantes del aire que desencadenan el **asma**

Ozone (O3)

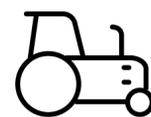
- Contaminantes relacionados con el tráfico + sol abrasador = niveles elevados de ozono
- Máximo entre las 2 y las 6 p. m. en días calurosos y soleados
- En comunidades con niveles altos de ozono, los niños que practican muchos deportes de equipo tenían 3 veces más probabilidades de desarrollar asma en comparación con los niños que no practicaban ningún deporte.

Dióxido de nitrógeno (NO2)

Partículas finas (PM2.5)

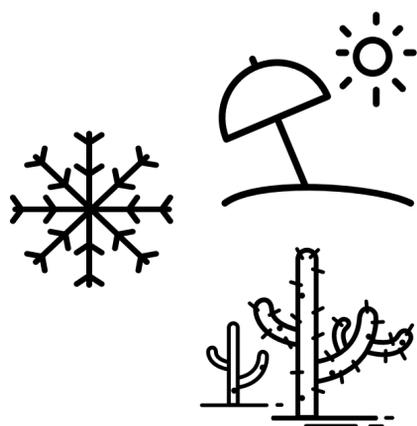
Partículas diésel

- Tráfico relacionado con la combustión del motor



Los niños que pasan más tiempo al aire libre tienen más probabilidades de usar medicamentos para el asma y estar expuestos a contaminantes del aire.

Asma y el **cambio climático**



El cambio climático afecta el asma

- Calor y sequía
- Más incendios forestales = más contaminación
- Días más calurosos = más ozono
- Tormentas de polvo en lugares secos
- Lluvia e inundaciones = crecimiento de moho

Desencadenantes y consejos adicionales

Desencadenantes del asma en los interiores



- Alergias a los alimentos
- Emociones fuertes
- Moho y hongos
- Alfombra
- Plagas
- Fumar y olores fuertes
- Peluches
- Resfriados y gripe
- Polvo y ácaros



- Mascotas y caspa de mascotas
- Cocinando
- Chiles asados
- Velas e inciensos
- Suavizantes de telas
- Freír alimentos con aceite, usar aceite recalentado para cocinar alimentos (quemaduras)

Consejos: Si el polen afecta tu asma



- **Verifique** los recuentos de polen
- Horas del día con **alto contenido de polen:** temprano en la mañana, días secos o ventosos
- Mantenga las **ventanas cerradas**



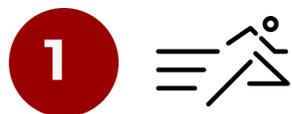
- **Dúchese y cámbiese de ropa** después de estar al aire libre.
- Evite **tender la ropa a secar** para que no acumule polen.

Estudios muestran

Menor contaminación del aire = menos casos nuevos de asma en niños



Lo que puedes hacer



Haga ejercicio a ciertas horas del día y lejos de vías transitadas. Evite las horas punta de tráfico.



Ventila tu hogar y reduce la humedad y el moho



Asegúrese de que el polvo se mantenga al mínimo en su hogar



Utilice productos de limpieza ecológicos.



¡Díselo a tus amigos y vecinos y participa en un grupo local que trabaja para reducir las fuentes de contaminación del aire!

(Hvac, unidades de aire acondicionado de ventana y aspiradoras necesitan filtros especiales)

Infographic: Wendy Gutschow/USC

USC Environmental Health Centers



envhealthcenters.usc.edu



@USCEHC



@USCEnviroHealth



Comite Civico Del Valle, Inc.

Supported by: National Institute of Environmental Health Sciences (Grants #5P30ES007048, #1R01ES029598, and #P01ES022845)